PROTOCOL MASS
POR LAERCIO REFUNDINI

# TABELA EXERCÍCIOS SUBSTÍTUTOS

| Exercício | Subs 1 | Subs 2 | Subs 3 | Subs 4 |
|---|---|---|---|---|
| Abdômem ajoelhado | Abdomêm supra | Abdômem paralela | | |
| Abdomêm infra | Abdômen infra prancha (declinado)* Obs para vídeo | | | |
| Abdomem maquina | Abdômem ajoelhado | Abdômem paralela | | |
| Abdômem paralela | Abdômem ajoelhado | | | |
| Abdomêm supra | Abdomem maquina | | | |
| Abdômen infra prancha (declinado)* Obs para vídeo | Abdomêm infra | | | |
| Agachamento frontal | Agachamento Frontal com halteres | Agachamento frontal no Smith | Agachamento livre | |
| Agachamento Hack | Agachamento livre | Agachamento no Smith | Agachamento com halteres | |
| Agachamento livre | Agachamento com halteres | Agachamento no Smith | Agachamento Hack | Agachamento Frontal |
| Agachamento no Smith | Agachamento livre | Agachamento Hack | Agachamento Frontal | Agachamento com halteres |
| Agachamento sem peso | Afundo sem peso | | | |
| Avanço (passada) | Afundo | Agachamento Búlgaro | Leg Press 45º | Leg Press máquina horizontal |
| Cadeira abdutora | Abdução com tornozeleira | | | |
| Cadeira adutora | Adução com tornozeleira | | | |
| Cadeira extensora | Extensão de pernas com tornozeleira | | | |
| Cadeira extensora unilateral | Extensão de pernas unilateral com tornozeleira | | | |
| Cadeira flexora | Mesa flexora | Flexora em pé | | |
| Cross over | Crucifixo | Crucifixo com cabos | Crucifixo maquina | |
| Crucifixo | Crucifixo com cabos | Crucifixo maquina | | |
| Crucifixo inverso | Crucifixo inverso na polia | Crucifixo inverso na máquina | Crucifixo inverso com halteres | |
| Crucifixo maquina | Crucifixo com halteres | Crucifixo com cabos | Crossover | |
| Deltóide posterior | Deltoide posterior cabo | Deltóide posterior com halteres | | |
| Deltoide posterior cabo | Deltóide posterior maquina | Deltóide posterior com halteres | | |
| Deltoide posterior cabo uni | Deltóide posterior maquina unilateral | Deltóide posterior com halteres unilateral | | |
| Desenvolvimento | Desenvolvimento sentado com barra | Desenvolvimento sentado com halteres | Desenvolvimento maquina | Elevação lateral |
| Dumbbell press inclinado | Supino inclinado | Supino no crossover polia baixa | | |
| Dumbbell press reto | Supino reto | Supino no crossover | | |
| Elevação lateral | Elevação lateral sentado | Elevação lateral cabos | Elevação frontal | |
| Elevação lateral cabo uni | Elevação lateral com halter uni | | | |
| Extensão lombar | Superman no chão | | | |
| Flexão de braço | Flexão de braço ajoelhado | Supino reto | Dumbell press | |
| Flexão unilateral em pé | Usar a cadeira flexora - em pé e unilateral | Mesa flexora unilateral | | |
| Leg press | Leg Press 90º | Leg Press máquina horizontal | Agachamento | Avanço |
| Levantamento terra | Levantamento Terra com halteres | Stiff | Flexão Nórdica no espaldar | Mesa Flexora |
| Manguito | Manguito com elastico | Manguito em isometria | | |
| Meio terra | - | | | |
| Mergulho banco | Mergulho nas paralelas | Mergulho máquina | | |
| Mesa flexora | Cadeira flexora | | | |
| Mesa flexora unilateral | Cadeira flexora unilateral | | | |
| Panturrilha em pé | Panturrilha na máquina | Panturrilha no leg press | Panturrilha sentada | |
| Panturrilha unilateral | Panturrilha na máquina unilateral | Panturrilha no leg press unilateral | Panturrilha sentada unilateral | |
| Panturrilha sentada | Panturrilha em pé com joelhos semi flexionados | Panturrilha no leg press com joelhos semi flexionados | | |
| Pull over | Pull down | | | |
| Pull over declinado | Pull over | Pull down | | |
| Pulley | - | | | |
| Pulley frente fechado | Pulley | Pulley frente romana | | |
| Pulley frente romana | Pulley | Puxada alta (Pulldown) | | |
| Pulley frente supinado fechado | Pulley frente fechado | | | |
| Pulley triângulo | Pulley frente fechado | | | |
| Puxada alta (Pulldown) | Puxada alta na máquina | Pullover | Pulley frente | |
| Remada aberta | Remada maquina aberta | Remada curvada | | |
| Remada alta | Remada alta com halteres | Elevação lateral | | |
| Remada baixa | Remada na máquina | Remada no cabo com triângulo | Remada curvada | |
| Remada baixa pronada aberta | Remada baixa | Remada aberta | Remada no cabo com triângulo | |
| Remada baixa romana | Remada baixa pronada aberta | Remada aberta | | |
| Remada cavalinho | Remada cavalinho com triangulo | Remada curvada | | |
| Remada curvada | Remada cavalinho | Remada aberta | | |
| Remada máquina | Remada baixa | Remada no cabo com triângulo | | |
| Remada máquina fechada | Remada máquina | Remada baixa | | |
| Remada pronada | Remada máquina | Remada baixa | | |
| Remada pronada aberta | Remada baixa pronada aberta | Remada baixa | Remada aberta | |
| Remada unilateral | Remada unilateral no cabo | | | |
| Rosca alternada | Rosca martelo alternada | Rosca simultânea com halteres | Rosca scott | |
| Rosca atrás da cabeça | Rosca direta | Rosca martelo | | |
| Rosca concentrada 45° | Rosca concentrada na perna | | | |
| Rosca concentrada na perna | Rosca concentrada 45° | | | |
| Rosca direta | Rosca simultânea | Rosca martelo | Rosca scott | |
| Rosca direta 21 | Rosca simultânea | Rosca martelo | Rosca scott | |
| Rosca inclinada 45° | Rosca inclinada 45° invertida | Rosca direta | | |
| Rosca inclinada 45° invertida | Rosca inclinada 45° | Rosca direta | | |
| Rosca martelo | Rosca scott martelo | Rosca direta | | |
| Rosca scott | Rosca concentrada na perna | Rosca concentrada 45° | | |
| Rosca simultânea | Rosca direta | Rosca scott | | |
| Stiff | Stiff com halteres | Mesa flexora | | |
| Supino inclinado | Supino inclinado com halteres | Supino reto | Supino máquina | |
| Supino maquina | Supino com halteres | Supino reto | Supino inclinado | |
| Supino Reto | Supino com halteres | Supino máquina | Supino inclinado | |
| Triceps coice | Tríceps coice com halteres no banco | Triceps francês uni | | |
| Triceps corda | Triceps corda fechado | Tríceps testa | Tríceps francês | |
| Triceps corda fechado | Triceps corda | Triceps corda fechado | Tríceps testa | |
| Triceps francês | Triceps corda | Triceps corda fechado | Tríceps testa | |
| Triceps francês uni | Triceps coice | | | |
| Triceps pulley | Triceps corda | | | |
| Triceps pulley inverso | Triceps pulley | Triceps corda | | |
| Triceps testa | Tríceps corda | Tríceps francês | | |